



Mundial Social

Salud en el Mundial Social 2026

Semana Nacional de
SALUD PÚBLICA

Muévete: lo que tu cuerpo necesita

¿Sabías que **1 de cada 4 personas** en el mundo no realiza suficiente actividad física?

No es sólo deporte; es cualquier movimiento que requiera energía: caminar, bailar o subir escaleras.

¿Por qué hacerlo y cuánto?

Beneficios:



Fortalece tu corazón y mejora la circulación.



Controla el peso y previene diabetes u obesidad.



Reduce el estrés y mejora tu estado de ánimo.

Elige tu meta semanal:



Ritmo moderado: 150 a 300 minutos (ej. caminata rápida).



Ritmo vigoroso: 75 a 150 minutos (ej. correr o deporte intenso).



Dato clave: ¡Con 30 min al día, 5 veces por semana, ya cumpliste!

¡Actívate hoy mismo!

Tips prácticos:



Usa escaleras en lugar del elevador.



¡Baila tu música favorita!



Haz pausas activas: estiramientos y sentadillas en tu escritorio.



Camina en lugar de usar el auto.

Toda actividad cuenta. Moverse más y sentarse menos es una de las decisiones de salud más poderosas que puedes tomar hoy.



Fuentes:

<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
<https://www.gob.mx/salud/articulos/por-que-realizar-actividad-fisica>



Salud
Secretaría de Salud



Instituto Nacional de
Medicina Genómica